



きたほ Hot Line 2018.3

発行部数 3,000部

●平成30年3月号 第512号
●平成30年3月1日発行 ●毎月1日発行

【活動報告】 3ページ

『租税教室』を開催しました

新春講演会・賀詞交歓会を開催しました

【女性部会】 3ページ

『第10回税に関する絵はがきコンクール』
選考会を開催

【青年部会】 3ページ

『2018年 新春の集い』を開催!!

【タックスQ&A】 4ページ

国税庁ホームページ
「タックスアンサー」のご利用について

【ビジネスニュース】 5ページ

自社の仕入れ先に注目する

【新入会員の紹介】 5ページ

平成29年11月18日から平成30年1月19日入会申込分

【特集記事】 6ページ

経営者に多い疾病と対策
気をつけたい!トランス脂肪酸

未来事業(株)管理栄養士 吉岡 美保 氏

【活動報告 他】 8ページ

『第10回税に関する絵はがきコンクール』
入賞作品

会費納入のお願い【重要】

行事予定はホームページをご覧ください。

<http://www.kitaho.or.jp>

仙台北法人会

検索

きたほHotLineは皆様の会費によって製作されています。



2ページ

今月の喜多宝人
聞かせて!!
社長さん

鎌田 善幸さん

(有)善井商事 (不動産賃貸業)

今月の喜多宝人

聞かせて!!

社長さん

お客様に他と違う付加価値やライフスタイルの提案をして行きたい

お正月も過ぎ、一段と寒さが厳しくなってきた1月中旬、今回は仙台市泉区市名坂にある「有限会社 善井商事」様を訪ね、鎌田さんにお話を伺いました。

ました。大学時代は授業そっちのけで、放送局でのアルバイト等に明け暮れていました。

してきて、今では、アパートや賃貸マンションなど9棟を所有しています。もちろん借金も多いのですが…。

家業の一大事を何とかしようか……

大学を卒業して仙台で建材のレンタル・販売を行う会社に営業として入社し、5～6年経った頃に父から家に戻って不動産賃貸業を手伝ってほしいとの相談を受けました。

昭和59年に善井商事を設立いたしました。社名の由来は、私の家では代々名前に「善」の文字が使われていたのと、家紋が「井」だったのでそこから取って「善井商事」と名づけました。

お客様により住みやすい物件を常に提案したい

少しエリアを広げてほかの地域にも貢献できればとも思っております。

父は実家で農業を営みながら、元々持っていた土地を貸したりして不動産賃貸業も行っていましたが、近くに東北学院大学が移転して来るので学生寮を作って見たらどうだろうかとの話を受け、持っていた土地に資金を何とかやりくりしマンションを建てました。食事付で学生さんたちに借りてもらおうとしたのですが、なかなかうまく行かず84戸ある部屋の2～3割しか埋まらない状態がしばらく続き、バブル期で借入利息が非常に高かったこともあり、何とかしなければと考えていたようです。私としても不動産業の経験などあったわけではなかったのですが、家業の一大事だったので引き受けることにしました。最初は右も左も分らず大変でしたが、他の不動産屋さんを回り、様々なことを参考にさせてもらったりして、試行錯誤を繰り返しながら3年かけて満室にすることが出来ました。おかげさまで徐々に経営も安定

当社は何かお客様のためになる付加価値をつけてお貸したいと常に考えております。最初の学生専用のマンションも食事付であったり、女性専用階を設けたり、初めての一人暮らしの学生生活が安心して出来るような環境のお手伝いであつたり、また、隣にあるファミリータイプの賃貸マンションはペットが飼えますし、駐車場も一家に2台確保できるようにしてあります。オール電化やインターネット環境など、今では当たり前のようなことも、だいぶ前から取り入れていきます。常にお客様に対して何か他と違う付加価値や新しいライフスタイルの提案など出来ればいいなと考えています。これからもいろいろ創意工夫して社会に役立つこと、高齢者の方が暮らしやすい環境、子育て支援など…：社会に貢献できる環境づくりや提案が出来ればと考えています。また、今のところ当社の物件の多くは泉区にありますが、これからはもう

趣味は子供の頃から読書で、小学5年生の時にシャーロックホームズを読んだ小説にはまり、それ以来ずっと読書は続けています。読み返すわけではないのですが、処分出来ずにいるので本だけで相当量になり倉庫に保管しています。最近はこちら以上増えないようにもっぱら電子書籍を読んでいます。また、今年の目標は、以前より通っている英会話教室にちゃんと通って、毎年年末に家族で海外旅行に行っているのですが、そこで困らない程度に英会話が出来るとなりたいと考えています。忙しくて思うように進んでいないのですが、今年こそはなんとか時間を作って頑張りたいと思っております。

special interview

野球に明け暮れていた中・高校生時代

私は昭和34年に現在の泉区七北田で生まれました。七北田小・中学校に通い、高校も地元の泉高校に入学しました。高校卒業後は東北学院大学に進学したので、他の土地で暮らした経験は殆どありません。子供の頃の思い出ですが、当時この辺りはどかな農村地帯で、友達とザリガニ捕りや、近くの仙台南川で、竹で作った釣竿で魚釣り、松森の山の方まで行ってカブトムシ捕りなど常に自然とたわむれて遊んでいました。中学のときに野球部に入部して、野球を始めました。高校の時、部活で毎日夜の7～8時位まで練習していましたし、お正月位しか休みがない、野球中心の生活を送っておりました。「甲子園に行きたい」との気持ちで練習に励んでいたのですが、あるとき練習中にイレギュラーした球が目当たって怪我をしてしまい、しばらく練習を休まなければならなくなりました。幸い怪我は治ったのですが、長い期間練習を休んでいたの挫折してしまい、そのまま退部してしまい

ました。大学時代は授業そっちのけで、放送局でのアルバイト等に明け暮れていました。

してきて、今では、アパートや賃貸マンションなど9棟を所有しています。もちろん借金も多いのですが…。

趣味は子供の頃から読書で、小学5年生の時にシャーロックホームズを読んだ小説にはまり、それ以来ずっと読書は続けています。読み返すわけではないのですが、処分出来ずにいるので本だけで相当量になり倉庫に保管しています。最近はこちら以上増えないようにもっぱら電子書籍を読んでいます。また、今年の目標は、以前より通っている英会話教室にちゃんと通って、毎年年末に家族で海外旅行に行っているのですが、そこで困らない程度に英会話が出来るとなりたいと考えています。忙しくて思うように進んでいないのですが、今年こそはなんとか時間を作って頑張りたいと思っております。



【有限会社 善井商事】代表取締役 鎌田 善幸さん

〒981-3117 宮城県仙台市泉区市名坂字鳥井原58-1 TEL 022-374-6692

◆この記事は、各支部長の推薦により掲載しております。掲載を希望される方は各支部長又は事務局に申し出てください、支部長の推薦により決定いたします。

経営を取り巻く様々なリスクから企業を守る!



AIG損害保険株式会社 仙台営業支店 TEL. 022-726-7551

政府労災の上乗せ補償制度
アットワーク
ハイパー任意労災

火災と地震災害に備える
プロパティガード
+地震対策プラン

企業向け第三者賠償保険
企業賠償保険
STARs (スターズ)

個人情報の漏洩事故対策
個人情報漏洩
対策プラン

『租税教室』を開催しました

今年度も小学6年生を対象に、女性部会と青年部会が分担して『租税教室』を行ってきました。税金の種類や世界の消費税率について説明、税金が無くなったらどんな世界になるのか、アニメや寸劇を通して考えてもらいました。

質疑応答では、「脱税と免税って何ですか?」「大谷翔平選手の税金はいくらですか?」など子どもらしい素朴な質問がたくさん出され、解答する我々も必死でした。講師の熱意が子供たちにも伝わったのか、授業中はノートにメモを取るなど真剣な表情で聞き入っており、未来を担う子供たちがとても頼もしく思えた大変貴重な時間となりました。

- | | | |
|--|---|---|
| ① 仙台市立粟子小学校(青年部会担当)
1月17日(月) 10:50~11:35 74名
講師:小塚啓司 社会貢献副委員長 | ② 仙台市立国見小学校(青年部会担当)
12月15日(金) 10:45~11:30 103名
講師:長尾沙江子 社会貢献幹事
税理士:河原真明 監事 | ③ 仙台市立木町通小学校(青年部会担当)
1月12日(金) 10:45~11:30 63名
講師:長谷川とみ志 顧問
税理士:椎木秀行 社会貢献委員 |
| ④ 仙台市立中山小学校(青年部会担当)
1月17日(水) 10:55~11:40 79名
講師:吉田健二 社会貢献幹事
税理士:日向雅之 社会貢献委員 | ⑤ 仙台市立蒸気小学校(青年部会担当)
1月18日(木) 13:30~14:15 54名
講師:日下邦明 副部長
税理士:河原真明 監事 | ⑥ 仙台市立六番丁小学校(女性部会担当)
1月22日(月) 10:40~11:25 46名
講師:長谷川とみ志 顧問
小山ミヨ 直前部長
相澤桂子 副部長
増田義子 部会員 |
| ⑦ 富谷市立富ヶ丘小学校(女性部会担当)
1月23日(火) 9:30~10:15 78名
講師:小山ミヨ 直前部長
増田義子 部会員
税理士:河原真明 青年部会監事 | ⑧ 仙台市立東六番丁小学校(女性部会担当)
1月24日(水) 9:40~10:25 70名
講師:長谷川とみ志 顧問
小山ミヨ 直前部長
増田義子 部会員
税理士:平野由紀子 幹事 | ⑨ 仙台市立鶴谷東小学校(青年部会担当)
1月29日(月) 10:50~11:35 39名
講師:庄司恵介 社会貢献幹事
税理士:椎木秀行 社会貢献委員 |
| ⑩ 仙台市立旭丘小学校(女性部会担当)
1月30日(火) 10:50~11:35 75名
講師:長谷川とみ志 顧問、小山ミヨ 直前部長、高橋尚子 幹事
沼田若菜 幹事、佐藤孝子 部会員、吉中とみ 部会員 | | |



新春講演会・賀詞交歓会を開催しました

1月25日(木)、当会では仙台中法人会と合同で「平成30年新春講演会・賀詞交歓会」を江陽グランドホテルにおいて開催、新しい年の幕開けを祝いました。



今年は、落語家の二代目林家木久蔵師匠を講師にお迎えし、「木久蔵流・笑うが一番!」と題したご講演をいただきました。

木久蔵師匠といえばお父様の初代林家木久蔵(現・木久扇)師匠も有名ですが、2007年の真打ち昇進に伴い、落語界史上初となる「ダブル親子襲名」を行い、二代目林家木久蔵を襲名されました。現在は古典落語を中心に演じる傍ら、落語の楽しさを伝えるため講演会を

数多くこなし、この度、当講演会でもお話いただくことになりました。

木久蔵師匠は、お父様とのエピソードや落語家としての生活、落語の世界のしきたりなど、途中、お弟子さんの林家木久蔵さんも登場し2人の掛け合いも加わり、「笑うが一番」の演題通り、巧みな話術で聴講者の心をつかみ、大きな笑いが沸き起こっていました。

その後、落語も一席ご披露いただき、会場は大きな笑いと拍手に包まれました。

続く賀詞交歓会では、皆様名刺を交わしながらビジネスの話題などで親睦を深め、大盛況のうちに会が終了しました。

ご参加いただいた皆様、どうもありがとうございました。



青年部会 Information

『2018年 新春の集い』を開催!!

青年部会(清水俊弘部会長)では、去る1月26日(金)19:00~「パレスへいあん」にて、「我々の仲間をもっと知ろう!新年会!」をテーマに「新春の集い」を開催し、部会員36名の参加がありました。

始めに清水部会長より新年の挨拶があり、その後、当事業担当の佐々木一徳ビジネスネットワーク委員長の乾杯にて会がスタートいたしました。

アトラクションは、部会企業のHP紹介を兼ねてクイズを出題するなど、親睦を深めるだけでなく改めて部会員同士の社業や人柄を知る機会を設けることにより新たなビジネスネットワークの構築にも繋がるような工夫を凝らした内容となっており、笑いの耐えない楽しい一年の始まりとなりました。



青年部会会員大募集中!

詳しくはホームページで <http://www.yg88.com/>

女性部会 Information

『第10回税に関する絵はがきコンクール』選考会を開催

女性部会(鈴木征子部会長)では、去る2月4日(日)および2月6日(火)に「第10回税に関する絵はがきコンクール」の選考会を開催しました。

仙台北税務署管内の公立小学校82校5,373名(仙台市65校4,339名、富谷市8校671名、大和町7校246名、大郷町64名、大衡村53名)と私立4校227名を対象に募集しました。

選考会2日に分けて選考。14校の児童より201点の作品が集まり、女性部会員が2月4日(日)に約20点に厳選。昨年より「仙台北税務署長賞」が創設されたことに伴い、2月6日(火)に青澤部会担当副会長同席のもと、仙台北税務署の齋藤署長、丹野筆頭副署長、そして夏坂法人課税第一部門統括国税調査官とともに特に優秀な作品10点を選びました。

租税教室を通じて、しっかりと学んだ跡がある作品はもちろんのこと、租税教室を受けていない学校からも応募もあり、子どもたちの表現力・想像力に感心と未来への期待が膨らんだ素晴らしい日となりました。(入賞作品は8ページをご覧ください。)

選ばれた10点は、宮城県法人会連合会女性部会連絡協議会主催の選考会、東北六県女性部会代表者懇談会主催の選考会へと提出されます。



今後の事業予定 一部、時間・内容が変更になる場合がございます。

- | | |
|------------------------------------|---------------------------------|
| ◆第38回定期総会(仙台勝山館)
4月24日(火)15時より | ◆税務研修会 5月 |
| ◆定期総会記念講演会(仙台勝山館)
4月24日(火)16時より | ◆被災地復興応援バスツアー(気仙沼市)
5月24日(木) |
| | ◆センスアップセミナー 7月 |

女性部会会員大募集中!

入会初年度は年会費無料です。

アフラックは「がん保険」も「医療保険」も選ばれて契約件数No.1*

※平成23年度
「インシュアランス生命保険統計」より

一法人会

一法人会



■引当保険会社(お問い合わせ先)

Afiac
アフラック(アフィアク)ファミリー生命保険株式会社
仙台総合支社
〒980-6122 仙台市青葉区中央1-3-1 エアール2階
法人会
TEL 0120-876-505

税務署からのお知らせ

国税庁ホームページ 「タックスアンサー」のご利用について

国税庁ホームページ「タックスアンサー」では、よくある税のご質問に対する一般的な回答を税金の種類ごとに調べることができます。また、キーワードによる検索もできます。確定申告書作成の参考として是非ご利用ください。

なお、国税に関する一般的なご相談は、電話相談センターで受け付けておりますので、こちらもご利用ください。

■「タックスアンサー」の利用方法

国税庁ホームページ(<https://www.nta.go.jp/>)からご利用ください。

検索サイトで、「タックスアンサー」と検索してもご覧いただけます。

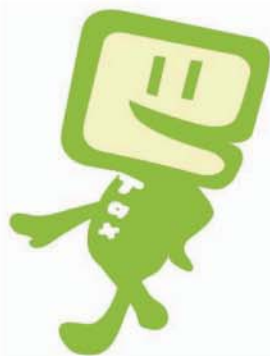
国税庁ホームページの画面

所得税	譲渡所得	相続税	贈与税	財産の評価
法人税	源泉所得税	消費税	印紙税・その他の国税	法定調書
課税に不服なとき	国税のお知らせ	災害を受けたら	Information about Income Tax	
Notification of National Tax		Information about Inheritance Tax and Gift Tax		

※ 上記の項目部分をクリックすると、該当ページにジャンプします。

※ 調べたい情報に関連するキーワードを入力します。検索結果は関連度が高い順に一覧表示されます。

■「タックスアンサー」の掲載例



分類コード	内 容
1120	医療費を支払ったとき(医療費控除)
1122	医療費控除の対象となる医療費
1124	医療費控除の対象となる出産費用の具体例
1900	給与所得者で確定申告が必要な人
1901	同族会社の役員で確定申告が必要な人



有限会社サンライズロジテム
取締役社長 瀨谷 春夫

自社の仕入れ先に注目する

◎ お金をかけない新規事業

先 日、取引先の社長Aさんと打ち合わせをした時の話です。新規事業を検討しているらしく、机の上には飲食店のフランチャイズ(FC)事業のパンフレットが山積みされていました。

Aさんが私に相談されたことは次の通りです。

「お金をかけず、社員を増やさずに稼げるような仕事はどうしたら作れるだろうか?」。

話を聞くと、FC事業に乗り出すためには多額の資金と社員を増やす必要があり、どうしたらよいか悩んでいる様子でした。

私がAさんに提案したことは次の通りです。

「自社で使用している商品で、特別安く仕入れることができるものはないですか?もしあればチャンス到来です。共同購入の会を作り、購入希望会社には会員になって頂き、特別価格で提供してはどうでしょうか」。

具体的には、購入希望会社を「共同購入の会」会員とし、年会費を頂ければ「安く仕入れができる権利」を利用できるようにします。取引方法は、会員と仕入れ先との直接取引です。会員から頂く年会費を仕入れ先とAさんの会社の2社で仲良く折半すれば、仕入れ先も協力して頂ける可能性が高くなります。

仕 入れ先は販売数を増やすことができ、年会費を支払った会社は小ロットでも安く仕入れることが可能になり、Aさんは希望通り「お金をかけず、社員を増やすこともなく」利益だけ手に入れることが可能です。

数年前のことですが、当社へ大手企業のB社から突然連絡がありました。それは「梱包資材を譲って欲しい」という内容でした。詳しくお話を伺うと、その梱包資材はどこの販売店でも一時的な品切れであり、大口ユーザーと思われる当社を電話帳

で調べて連絡されたようです。

これも何かのご縁と思い、当社のお客様で大量に在庫がある会社から譲って頂き、ご注文頂いた数量分を無事B社に納品することができました。

これまで似たような経験は2回ありましたが、梱包資材を販売店ではなく、実際に使用している大口ユーザーから仕入れる裏ワザがあることを学びました。

私がA社長に「自社の仕入れ先に注目する」ことを提案したのは、B社の事例を経験していたからです。

デ ィスカウントの小売店に「コストコ」がありますが、一般の小売業は6割程度の売上原価率に対し、コストコはおよそ9割程度(2011年から2013年の決算にかけて)と原価率が高いことに驚きます。

コストコ会員の方はもうお気づきと思いますが、原価率が高くて運営できる秘密は「会員の年会費」にあります。年会費は「利益率100%」です。

商品以外で利益率の高い収益源を持っているのがコストコのビジネスモデルの特徴であり、別の言い方をすれば「会員に対して安く購入できる権利を販売している」小売店とも言えます。

「商品」ではなく、「安く購入することができる権利」を販売する視点で、再度自社の仕入れ先や外注先を見直してみると、新しい収益の柱が発見できる可能性があります。

社内で新規事業を検討する際は、仕入れ先に喜んで頂ける方法を考えると、違った視点でビジネスを組み立てることができます。

新入会員の紹介

平成30年1月25日理事会承認

■ 正会員

(敬称略)

入会月	支 部	法 人 名	業 種	紹介者・備考
11月	宮 城	(株)武田技建	建設業	(株)トラストパートナー<清野雅善>
11月	宮 城	(株)いちか	居酒屋経営	AIU損害保険(株)<菅野基実>
11月	中 央	(有)仙台会計センター	会計事務所	大同生命保険<新谷啓子>
1 月	北 東	(株)杜の都設備工業	管工事業	(株)トラストパートナー<清野雅善>

■ 賛助会員(支店法人・管轄外法人・個人)

(敬称略)

入会月	支 部	法 人 名	業 種	紹介者・備考
10月	北 東	木村由香社会保険労務士・行政書士事務所	社会保険労務士・行政書士業	(株)山加加藤商店<加藤稔>
11月	北 西	(株)アイエムシー	Web制作・Webマーケティング・コンサルティング	
12月	宮 城	庄子 怜汰	電気工事業	(株)トラストパートナー<清野雅善>

※ 掲載を辞退された会員様を除いております。

経営を取り巻く様々なリスクから企業を守る!



AIG損害保険株式会社 仙台営業支店 TEL. 022-726-7551

政府労災の上乗せ補償制度
アットワーク
ハイパー任意労災

火災と地震災害に備える
プロパティガード
+地震対策プラン

企業向け第三者賠償保険
企業賠償保険
STARs(スターズ)

個人情報の漏洩事故対策
個人情報漏洩
対策プラン

特集

経営者に多い疾病と対策 気をつけたい！トランス脂肪酸

未来事業(株)管理栄養士 吉岡 美保

トランス脂肪酸という言葉を知った事がありますか？

バターは動物由来の油脂、マーガリンは植物由来の油脂。つまり、バターは太りやすいけれど、マーガリンは太りにくい。だから、植物由来の油は体に良いと考えられてきました。しかし、今は逆にバターは体に良いけれど、マーガリンは体に悪いと言われています。その鍵が、トランス脂肪酸なのです。

**体に悪い脂肪…
飽和脂肪酸・トランス脂肪酸**

飽和脂肪酸は、溶ける温度が高く、常温では固体のままです。そのため、体内で固まりやすく、血液をドロドロにさせてしまいます。また、悪玉コレステロールを合成して、細胞や細胞膜を傷つけ、脂肪を溜め込みやすくさせてしまいます。その結果、お腹や太もも、二の腕等に、脂肪を停滞させてしまう訳です。

トランス脂肪酸はあらゆる加工

食品に使われており、血液中の悪玉コレステロールを増やし、冠動脈性心疾患のリスクを高めるとともに、過剰に摂取すると認知症の発症リスクも高めると言われています。

ところが、トランス脂肪酸は日常生活の至る所にあふれているのが現状です。

例えば、マーガリン、ピーナッツバター、マヨネーズ、コーヒーフレッシュ、アイスクリーム、ドーナッツ、フライドチキン、フライドポテト等……これらを完全に排除するのは難しい事だと思えますので、なるべく摂取しないよう心がけましょう。

**トランス脂肪酸の摂取で
攻撃的に**

トランス脂肪酸が、人体にさらなる悪影響を及ぼすことが発覚！
米カリフォルニア大学サンディエゴ校医学部の研究者によって行なわれた研究によれば、食事からのトランス脂肪酸の摂取が、短気・

攻撃的なふるまいに関係することがわかったのです。

トランス脂肪酸は、以前からガンなどを引き起こす要因とも言われてきましたが、今回の研究はそういった身体への危険性ではなく、精神的な悪影響を及ぼすというものです。

研究は945人の成人男女の食事と行動に関するもので、トランス脂肪酸を多く消費している人には、すべての年齢、性別、民族性で攻撃性が出るという結果が表れたのです。

身体の健康だけでなく、精神的な健康まで奪ってしまうとは怖いものです。

では、トランス脂肪酸を摂り過ぎないためにはどうしたら良いのでしょうか？

- ・加工食品を避ける
- ・ファーストフードを食べ過ぎない
- ・パンにマーガリンを付け過ぎない

アフラックは「がん保険」も「医療保険」も選ばれて契約件数No.1*

※平成23年度
【インシュアランス生命保険統計】より

— 法人会 —

— 法人会 —



■引受保険会社(お問い合わせ先)

Afiac
アフラック(アフラックファミリー生命保険会社)
仙台総合支社
〒980-6122 仙台市青葉区中央1-3-1 アエル22階
法人会
0120-876-505

なぜ食品にはトランス脂肪酸が含まれているのか？

トランス脂肪酸には、天然に食品中に含まれているものと、油脂を加工・精製する工程でできるものがあります。

天然にできるもの

牛や羊などは、胃の中の微生物の働きによって、トランス脂肪酸が作られます。そのため、牛肉や羊肉、牛乳や乳製品の中に天然に微量のトランス脂肪酸が含まれています。

油脂の加工・精製でできるもの

常温で液体の植物油や魚油のから、半固体又は固体の油脂を製造する加工技術の一つである「水素添加」によって、トランス脂肪酸が生成する場合があります。

水素添加によって製造されるマーガリン、ファットスプレッド、ショートニングや、それらを原材料に使ったパン、ケーキ、ドーナツなどの洋菓子、揚げ物などにトランス脂肪酸が含まれています。

また、植物から油を絞る際には、精製する工程で好ましくない臭いを取り除くために、高温で処理を行います。この際に、植物に含まれているシス型の不飽和脂肪酸からトランス脂肪酸ができるため、サラダ油などの精製した植物油にも微量のトランス脂肪酸が含まれています。

目安量はどのくらい？

トランス脂肪酸の摂取量の目安は、総エネルギー摂取量の1%未満です。

日本人が一日に消費するエネルギーは平均で約1,900kcalです。平均的な活動量の場合には、一日当たり約2グラム未満が目標準に相当します。

トランス脂肪酸の取り組み…
農林水産省

農林水産省が実施した調査研究(2008年)から、日本人が、一日当たり食べているトランス脂肪酸の平均的な量は、0.92〜0.96グラムと推定されます。これは、平均総エネルギー摂取量の0.44〜0.47%に相当します。日本人でも食事から採る脂質の量が多い場合には、トランス脂肪酸をとる量も多くなることが報告されています。

そのため、食塩や脂質を控えめにし、いろいろな食品をバランスよく食べるといふ食生活指針の基本を守れば、トランス脂肪酸によつて心臓病のリスクが高まる可能性は低いと推定されます。農林水産省では、健やかな食生活を送るためには、トランス脂肪酸という食品中の一成分だけに着目するのではなく、現状において日本人が摂り過ぎの傾向にあり、生活習慣病のリスクを高めることが指摘

されている脂質そのものや塩分を控えることを優先すべきと考えています。

最近では、日本でも食品事業者による自主的な努力によって、トランス脂肪酸の含有量が従来よりも少ない食品が販売されています。天然にあるトランス脂肪酸を減らすのは難しいと考えられています。油の加工でできるトランス脂肪酸は、新たな技術を利用することで低減することができそうです。

例えば、日本マクドナルドでは、トランス脂肪酸の規制とともに、これまでに原材料や調理方法などの研究に取り組んできました。

2007年にトランス脂肪酸を減らすため原材料の一つであるフライ油の仕様を変更したことで、マックフライポテトに含まれるトランス脂肪酸の量を減らすことが出来ました、とホームページにも記載されていました。

現時点では、日本において食品中のトランス脂肪酸について、表示の義務や含有量に関する基準値はありません。また、トランス脂肪酸だけでなく、不飽和脂肪酸や飽和脂肪酸、コレステロールなどの他の脂質についても表示の義務はありません。

厚生労働省が、国民の健康の維持・増進、生活習慣病の予防を

目的に定めている「日本人の食事摂取基準(2010年)」では、脂質に関しては、総脂質と飽和脂肪酸、多価不飽和脂肪酸、コレステロールについて目標量や目安量の基準を定めています。トランス脂肪酸については、「摂取すべき範囲として表すことが困難」として、目標量の基準は定められていません。

内閣府の食品安全委員会は、2012年3月に、食品に含まれるトランス脂肪酸に関する食品健康影響評価(リスク評価)の結果の中で、「日本人の大多数はトランス脂肪酸摂取量がWHOの目標を下回っている。通常の食生活では、健康への影響は小さい」ただし、脂質に偏った食事をしている人は留意する必要がある。「脂質は重要な栄養素。バランスのよい食事を心掛けることが必要」とした見解を公表しました。

「狂った脂肪酸」とも呼ばれる怖い脂肪酸の話をしてきましたが、トランス脂肪酸だけを心配するだけでなく、脂肪の摂り過ぎに気をつけ、魚・肉・大豆・野菜を上手に組み合わせた食生活を送りましょう。

〈参考文献〉農林水産省HP

『第10回税に関する絵はがきコンクール』入賞作品



会費納入のお願い【重要】

平成29年度も残り一ヶ月となりました。法人会年会費・部会並びに優法会年会費は年度当初に全額を納入いただいております。未納の方には、新たに納付書を送付いたしましたので、早急に納入いただきますようお願いいたします。

当会の定款及び会費規程では、「正当な理由がなく会費を2年以上滞納した場合は会員資格を喪失する。」と規定しており、会員資格を喪失されますと、保険商品の会員契約及び各種会員サービスを受けることが出来なくなりますのでご留意ください。

法人会は、会員の皆様の会費で運営されております。皆様のご協力をお願いいたします。

編集後記

両親との時間

1月に帰省した際、父がニコニコしながら大きな風呂敷包みを持ってきた。いったいなんだろうと思って見てみると、それは額縁に入った両親の遺影だった。

両親は健在で、昨年めでたく金婚式を迎えたばかりである。まさか新年のおめでたい席で両親の遺影を見るとは思っておらず、びっくりした。

母が言うには「元気なうちに遺影を撮ると、長生きしますよ」と、近所の写真屋さんの口車に乗せられて撮影したらしい。

父は実物よりも良く撮れていて、丸顔と福耳はまるで大黒様のような。母は自分で縫ったお気に入りの洋服を着て、飛びきりの笑顔で写っていた。

テレビを見ながら静かに焼酎のお湯割りを飲んでいる父を前に、あと何回一緒にお正月を迎えることができるのだろうか

考えたら、急に切なくなつて泣きそうになった。

これから先、親の遺影を仏間に飾る悲しい時が来たら、私はこの日の夜の会話を必ず思い出さう。

「後悔する生き方をしないこと。」

これは私が独立する際、父からもらった言葉だ。独立して何度も「もう駄目だ」と思う時があったが、その時「後悔しないように出来る限りのことをしよう。結果はどちらでもいい」と考えることで気持ちが軽くなり、ピンチを乗り越えることができた。

人は生まれた瞬間から、死に向けてのカウントダウンが始まる。死を意識するからこそ、今を大切に生きようとする気持ちが生まれ「後悔しない生き方」が実践できるのだと思う。

写真屋さんが言った「遺影を撮ると長生きする」理由の一つは、「遺影を撮ると死を意識し、日々の当たり前前に感謝するから」かもしれない。

瀬谷 春夫 (尚サンライズロジテム)

仙台北法人会のホームページをご覧ください!!

● インターネットセミナー 517タイトルが見られます。(2/15現在) 専用コンテンツはID: hj1201J「パスワード: 0151」でご覧になれます。

会員の皆様へ ▶ お役立ちリンク ▶ インターネットセミナーの受講はこちらから

